

Guía para madres y padres

El desarrollo socioemocional: la base del bienestar

Educación inicial: un buen comienzo



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Plan y
programas
de estudio
para la educación básica

Recursos visuales

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

Consulta este video para saber qué son las habilidades socioemocionales:

Atentamente, “¿Qué son las habilidades socioemocionales?”, *YouTube*, 9 de mayo de 2019, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=6yhDw0NtHWY&t=129s>

EL CEREBRO DEL BEBÉ

Si quieres aprender más sobre el cerebro del bebé, el estrés tóxico y la importancia de las relaciones, consulta el video de la serie “Redes con Eduardo Punset”.

Punset, Eduardo, “El cerebro del bebé”, *YouTube*, 4 de abril de 2012, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=zDMyXAgUSPA>

VISIÓN EN CUATRO PASOS. ALINEAR TU BRÚJULA INTERNA

Realiza este ejercicio guiado para calmar la mente y alinear tu brújula interna:

Atentamente, “Visión en 4 pasos”, *YouTube*, 21 de diciembre de 2018, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=HSUJK5qqMw4>

PARAR

En este video se explica la importancia de PARAR y en qué consiste la técnica:

Atentamente, “Técnica de PARAR AtentaMente”, *YouTube*, 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: <https://youtu.be/VZapszKqYYs>

PARAR EN ACCIÓN

Hay ocasiones en las que parece que no hay tiempo para hacer una pausa. En este video aprenderás cómo aplicar la técnica de PARAR en la vida cotidiana:

Atentamente, “Práctica de PARAR en acción AtentaMente”, *YouTube*, 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: <https://youtu.be/bOpaMvzcgYw>

TÉCNICA DE ATENCIÓN AL RESPIRAR

Aprende cómo se practica la atención al respirar con la ayuda de este video:

Atentamente, “Técnica de atención al respirar”, *YouTube*, 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: https://youtu.be/_4UexnS_Oy4

HABLA Y ESCUCHA ATENTA

Aprende cómo practicar el habla y la escucha atenta:

Atentamente, “Habla y escucha atenta”, *YouTube*, 19 de enero de 2018, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: https://youtu.be/wySurxxAaFk_

CÓMO NOS EMPODERA LA ATENCIÓN PLENA

Este cuento ilustra la importancia de entrenar nuestra atención:

Atentamente, “Cómo nos empodera la atención plena (doblaje)”, *YouTube*, 10 de mayo de 2018, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=SSldmtJJqCg>

LA HISTORIA DE LA SERPIENTE

Esta lección del programa Construye-T puede ayudarte a entender mejor cómo pensar con claridad:

Programa Construye-T, “La historia de la serpiente”, Secretaría de Educación Pública, 2019. Consultado el 8 de agosto de 2019 en: http://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion8/autorregulacion/8.1_E_La_historia_de_la_serpiente_Generica.pdf

LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO

Consulta este video para entender mejor cómo operan las emociones en el cerebro y cómo influyen nuestros pensamientos.

Análisis no verbal, “Las emociones y el cerebro”, *YouTube*, 22 de noviembre de 2014, Web. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=B9Qap4ESq2Y&t=7>

Bibliografía

- Alderfer**, Lauren y Kerry Lee **Maclean**, *Mindful Monkey, Happy Panda*, Massachusetts, Wisdom Publications, 2011.
- Bisquerra**, Rafael, *Cuestiones sobre bienestar*, Madrid, Síntesis, 2013.
- , N., **Pérez Escoda**, “Las competencias emocionales”, *Educación XXI*, Madrid, núm. 10, UNED, 2007.
- Bretherton**, Inge, “The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth”, *Developmental Psychology*, vol. 28, núm. 5, 1992, pp. 759-775.
- Bandura**, Albert, “Self-efficacy mechanism in human agency”, *American Psychologist*, vol. 37, núm. 2, 1982, pp. 122-147.
- Center on the Developing Child**, Harvard University, 2019. Consultado el 9 de Agosto de 2019 en: www.developingchild.harvard.edu/
- Chernicoff**, Leandro y Emiliana **Rodríguez**, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 1. Panorama General. Cultivar calma y discernimiento*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.
- , et al., *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones: Autoconocimiento y Autorregulación*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.
- , y Alejandra **Jiménez**, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 3. Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.
- Cicero**, Marco T., *The Orations of Marcus Tullius Cicero*, Yonge (trad.), vol. 3, Londres, George Bell & Sons, 1851. Consultado el 13 de Agosto en: <https://oll.libertyfund.org/titles/cicero-orations-vol-3>
- Damon**, William, *The Path to Purpose: How Young People Find their Calling in Life*, Nueva York, Simon and Schuster, 2009.
- Davidson**, Richard y Sharon **Begley**, *El perfil emocional de tu cerebro*, Barcelona, Grupo Planeta, 2012.
- y Bruce **Mcewen**, “What is emotional wellbeing?”, *YouTube*, 9 de agosto de 2018, Web. Consultado el 3 de agosto del 2019 en: www.youtube.com/watch?v=xI9r_hOh9r4
- Erikson**, Erik, H., *Childhood and Society*, Estados Unidos de América, W.W. Norton & Company, 1993.
- Gerhardt**, Sue, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Nueva York, Routledge, 2014.
- Goldstein**, Lisa, S., “The relational zone: The role of caring relationships in the co-construction of mind”, *American Educational Research Journal*, vol. 36, núm. 3, 1999, pp. 647-673.
- Harvard Health Publishing**, *Stress*, 2014. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: www.health.harvard.edu/topics/stress
- International Rescue Committee**, “Parenting skills intervention training manual”, *Safe Healing and Learning Spaces Toolkit*, Nueva York, USAID, 2016. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: <https://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/www.shls.rescue.org>.
- James**, William, *The Principles of Psychology*, Nueva York, Courier Corporation, 2012.

Kamii, Constance, "Autonomy: The aim of education envisioned by Piaget", *The Phi Delta Kappan*, vol. 65, núm. 6, 1984, pp. 410-415.

Kemeny, Margaret, E., et al., "Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses", *Emotion*, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 1-13.

Mineo, Liz, "Good genes are nice, but joy is better", *The Harvard Gazette*, 11 de abril de 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

Moffitt, Terrie, E., et al., "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, núm. 7, 2011, p. 2693-2698.

Pianta, Robert, C., et al., "Mother-child relationships, teacher-child relationships, and school outcomes in preschool and kindergarten", *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 12, núm. 3, 1997, pp. 263-280.

Programa Construye-T, *Cómo se comporta mi atención*, Secretaría de Educación Pública, 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: http://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.1_E_Como_se_comporta_mi_atencion_Generica.pdf

Rodríguez, Emiliana, et al., *Educación desde el bienestar*, México, Mc Graw Hill, 2016.

Rollo, May, *The Courage to Create, Chapter 5: The Delphic Oracle as Therapist*, New York, W. W. Norton & Company, New York, 1975.

Schore, Allan, N., "Attachment, affect regulation, and the developing right brain: Linking developmental neuroscience to pediatrics", *Pediatrics in Review*, vol. 26, núm. 6, 2005, pp. 204-217.

Shonkoff, Jack, P., et al., "The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress", *Pediatrics*, vol. 129, núm. 1, 2012, pp. 232-246.

Siegel, Daniel y Tina Payne Bryson, *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture your Child's Developing Mind*, Nueva York, Bantam, 2012.

Singer, Tania y Claus Lamm, "The social neuroscience of empathy", *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1156, núm. 1, 2009, pp. 81-96.

Svetlova, Margarita, et al., "Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping", *Child Development*, vol. 81, núm. 6, 2010, pp. 1814-1827.

Tang, Yi-Yuan y Michael, I., **Posner**, "Attention training and attention state training", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 13, núm. 5, 2009, pp. 222-227.

The Purpose Challenge, *Why Purpose*, 2017. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: <https://purposechallenge.org/why-purpose/>

Weng, Helen, Y., et al., "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering", *Psychological Science*, vol. 24, núm. 7, 2013, pp. 1171-1180.

Zero to Three Journal, *Positive Parenting Infographic*, 2019. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: <https://www.zerotothree.org/resources/2240-positive-parenting-infographic>

Créditos

COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

María Teresa Meléndez Irigoyen
*Directora General de Desarrollo Curricular,
Subsecretaría de Educación Básica*

COORDINACIÓN DE UN BUEN COMIENZO

María del Carmen Campillo Pedrón

AUTORA

Emiliana Rodríguez Morales

EDICIÓN DE CONTENIDO

María del Carmen Campillo Pedrón

COORDINACIÓN EDITORIAL

Miriam Arteaga Cepeda

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Jimena Hernández Blengio

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mariana Cruz Santiago

DISEÑO DE FORROS

Sabina Dunayevich Zappi

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

La SEP cuenta con los créditos de las fotografías y la autorización para reproducirlas:

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Páginas: 11, 15, 25, 30.